

Le pas à pas de la RECHERCHE D'EMPLOI

TÉMOIGNAGES

ASTUCES ET CONSEILS

MISES EN SITUATION

MODÈLES DE CV, LETTRES DE MOTIVATION...

Anne-Laure Maviel

ellipses

Établir un état des lieux

Cet état des lieux est le moment clé où l'on débute sa recherche. C'est une phase de questionnement sur son quotidien, son épanouissement personnel et professionnel, l'avenir qui se dessine. C'est une phase d'introspection, de questionnement nécessaire pour construire les fondations d'un plan nouveau. Ce n'est pas une étape évidente à traverser. Elle sera jalonnée de découvertes sur vous-même, vos envies, vos attentes, vos espoirs et vos craintes. Elle sera peut-être plus longue et plus difficile pour certains, mais elle est absolument nécessaire à la construction de votre projet professionnel. Cette étape fondamentale vous permettra de définir exactement vos attentes et garantira ainsi la pérennité de vos futurs choix. Il est donc important d'y consacrer du temps, de s'écouter, d'écouter les personnes de votre entourage, et de se faire confiance.

Cette première pensée peut arriver de manière différente selon votre situation actuelle. Distinguons donc selon si vous êtes sans emploi, en poste ou en arrêt.

A • Entrer sur le marché du travail

Si vous entrez sur le marché du travail, cette première réflexion est d'autant plus importante. Notre monde actuel est paradoxal. Nous savons pertinemment que chaque salarié changera de nombreuses fois d'entreprise(s) et/ou de postes, et pour autant les décideurs d'emploi apprécient les parcours linéaires. Les parcours « atypiques » posent question. Alors il existe une grande pression sociale pour les jeunes arrivant sur le marché du travail de ne pas se tromper. Or le droit de se tromper existe.

Si vous prenez le temps de vous écouter (et de ne pas toujours faire ce que les autres attendent de vous), je suis certaine que vous trouverez votre chemin.

« L'arbre tordu vit sa vie, l'arbre droit finit en planche. »
(proverbe chinois)

Prenez donc le temps de vous connaître, de vous poser les bonnes questions pour définir au mieux le contexte professionnel qui vous correspondra le mieux :

- Comment est-ce que je visualise le monde professionnel ?
- Comment est-ce que j'envisage mon quotidien ?
- Est-ce que je préfère le salariat ou l'entrepreneuriat ?

- Quel type de structure pourrait me correspondre ?
- Qu'est-ce que j'attends de mon futur employeur ?
- Quel type de salarié serais-je ?
- Comment est-ce que j'imagine mon parcours professionnel ?
- Ai-je un objectif précis à atteindre ? Quelles en sont les étapes ?
- Qu'est-ce qui me rendrait heureux ? Fier ?
- Quels sont les éléments non négociables pour mon épanouissement ? Qu'est-ce qui à l'inverse a peu d'importance ?

Témoignage

Séverine, consultante en développement professionnel

J'accompagne depuis 20 ans maintenant les étudiants et jeunes diplômés dans leur recherche d'un premier poste. Pour les aider à établir leur projet professionnel, je leur propose souvent un plan en 4 étapes.

1. Le bilan : j'encourage les jeunes diplômés à apprendre à se connaître de manière globale et pas uniquement via leur formation professionnelle. Pour cela, on liste tout ce qu'ils ont pu faire en dehors de leurs études : bénévolat, travail saisonnier, passion, loisirs... On en vient alors à analyser leur ressenti : comment me suis-je senti dans ces circonstances ? Qu'est-ce qui me fait vibrer ? Quel est mon moteur qui me fait me lever tous les matins et me donne le sourire ?
2. Le projet : j'accompagne ensuite cette étape d'un test basé sur l'ikigai. (L'ikigai consiste à donner un sens à sa vie en trouvant un équilibre entre ce qu'on aime, ce dont on a besoin et ce qui est utile au monde). Ce test fait ainsi ressortir la personnalité d'une personne liée à ses centres d'intérêt, ses éléments moteurs et son positionnement dans le monde. Il élabore ensuite une série de propositions de domaines d'activité et de métiers en phase avec la personnalité du candidat.
3. L'enquête : c'est l'une des étapes clés. Je recommande aux jeunes diplômés de mener une enquête métier ou une enquête marché afin d'ancrer leur projet dans le monde du travail. Je les incite à prendre contact avec des personnes ayant un parcours très similaire au leur (même formation) et d'échanger sur leur parcours et leur évolution au sein de leur structure. L'idée est ici d'élargir ses connaissances, de constituer un réseau, de définir des scénarios de parcours professionnels et de découvrir des entreprises susceptibles d'embaucher des profils comme les leurs.

4. Anticiper les besoins : le projet étant défini, il convient maintenant d'être proactif dans un marché très concurrentiel. Il faut toujours rester alerte sur ces entreprises, activer son réseau pour découvrir les recrutements en cours ou à venir, essayer de se démarquer sans cesse.

B • Réaliser que notre emploi actuel ne nous correspond plus

Prendre connaissance que son emploi actuel ne correspond plus à nos attentes peut prendre des formes très diverses.

- Cela peut arriver **suite à un évènement professionnel ou personnel** : après la naissance d'un enfant, un changement de manager ou de direction, une fusion ou un rachat avec une autre structure qui nous fait perdre nos repères, un changement d'orientation stratégique opéré par l'entreprise, l'arrivée d'un nouveau collègue, la perte d'une clientèle, un entretien annuel non concluant...
- Cela peut aussi arriver **progressivement** et sournoisement. Les journées vous semblent de plus en plus longues. Il vous arrive de regarder l'heure qui vous sépare du retour à la maison. Vous attendez les vacances avec de plus en plus d'envie. La promotion tant attendue est confiée à l'un de vos collègues et aucune perspective d'évolution ne vous est proposée. L'ambiance se dégrade. Vous ressentez un besoin de renouveau, de nouveaux challenges, de progression, d'équilibre, d'être reconnu à votre juste valeur...
- Cela peut être **brutal** : c'est le cas d'une dépression nerveuse, d'un burn-out, d'un accident, d'un problème physique, d'un licenciement ou d'une envie soudaine de différent.

Chaque situation étant différente. Personne ne peut vous juger sur votre ressenti. Vous ne devez rendre de compte qu'à vous-même. Ne tenez pas compte de la pression sociale, concentrez-vous sur vous et sur votre propre bonheur. Pour autant, il semble important de ne pas partir sur un coup de tête mais de regarder objectivement sa propre situation.

Pour chaque étape ci-dessous, je vous invite à ne pas vous contenter de répondre une fois à la question mais de creuser votre réponse. Ne vous arrêtez pas et continuez à vous demander pourquoi/comment/... jusqu'à aller à l'essence même de votre ressenti.

■ **Qualifiez votre ressenti**

- Suis-je triste ? frustré ? fatigué ? envieux ? ennuyé ?

■ **Analysez la situation**

- Depuis combien de temps ai-je ce ressenti ?
- Qu'est-ce qui ne me convient plus ?
- La situation est-elle permanente ou est-ce momentanée ?
- Encore combien de temps puis-je supporter cette situation ?
- La situation est-elle figée ou peut-elle être débloquée ?
- Qu'est-ce qui ou qui pourrait améliorer la situation ?

■ **Projetez-vous**

- Qu'est-ce que j'espère en restant dans cette structure ?
- Qu'est-ce que j'espère trouver en la quittant (meilleur salaire, plus de responsabilité, meilleur équilibre vie pro/perso, meilleure ambiance, meilleures conditions de travail...) ?
- Est-ce que je souhaite rester dans ce domaine d'activité ou est-ce que je souhaite réaliser une reconversion ?
- Est-ce que l'idée d'un nouveau métier ou d'une nouvelle entreprise m'enthousiasme ou m'effraie ?
- Suis-je prêt à m'investir dans un nouveau projet ?

En vous posant ces questions, vous devriez avoir une réponse évidente :

- **Soit vous décidez de rester dans votre structure** le temps que la « crise » passe et devez absolument trouver une stratégie pour améliorer votre confort de vie au quotidien.

« La vie ce n'est pas attendre que les orages passent, c'est apprendre à danser sous la pluie. » (Sénèque)

- **Soit il est temps de partir**, de se réinventer, de retrouver votre dynamisme et votre envie qui vous a tant manqué. Vous avez besoin de vous redécouvrir et de retrouver une motivation, un nouveau souffle.

« La vie est comme un arc-en-ciel, il faut de la pluie et du soleil pour en voir les couleurs. » (A. Ramaiya)



Petits conseils

- Avant de vous lancer dans la recherche d'emploi, pensez bien à relire votre contrat. Prévoit-il une clause de non-concurrence? Celle-ci est-elle régulièrement appliquée lors du départ de collaborateurs? Y a-t-il d'autres clauses limitatives (interdiction de travailler pour l'un des clients de l'entreprise, etc.?).
- Si votre décision de partir est actée, soyez discret et n'en informez ni vos supérieurs ni vos collègues à ce stade. En effet, lorsque le départ est annoncé, la situation peut parfois se dégrader: des missions peuvent être réaffectées à vos collègues, des réunions peuvent se réaliser en vous mettant volontairement à l'écart des nouveaux projets. Si votre recherche prend plus de temps que prévu, la situation peut être difficile à gérer.



Témoignages

Benoît, développeur informatique

Cela faisait 5 ans que je travaillais dans un laboratoire d'analyses chimiques, suite assez logique après mon master en chimie. Le domaine et le travail en soi ne me déplaisait pas et j'avais la chance d'être dans une bonne équipe. Mais le déséquilibre de l'offre et de la demande dans mon secteur amenait à ce que malgré mes 5 ans d'études, je touchais le SMIC, sans possibilité d'évoluer réellement dans mon entreprise.

J'ai cherché un autre poste dans mon domaine pendant 1 an mais sans succès. Plus le temps passait, plus ma motivation baissait et le décalage entre mes attentes et la réalité du poste s'accroissait. Je me rendais à l'évidence: la situation ne se débloquerait pas seule. Une évolution interne était impossible, un changement de structure n'améliorerait pas ma condition salariale. Comment faire alors?

J'ai donc commencé à envisager une reconversion. J'ai essayé de formuler des attentes claires pour définir ma recherche. Je souhaitais:

- un domaine qui recrute
- la possibilité de se former rapidement
- un salaire de démarrage équivalent ou supérieur à ce que j'avais
- un métier qui me plaît et me stimule

Je me suis demandé « Qu'est-ce que j'aime faire ? Quelles sont mes compétences clés ? Ou est-ce que je suis le meilleur ? ». Au final, la réponse que j'ai trouvée c'était « la logique ». Il me fallait un domaine de réflexion et de résolution de problèmes. J'ai finalement trouvé assez rapidement : le développement informatique. Cela correspondait très bien à mes attentes et j'avais déjà une appétence pour cela depuis longtemps.

J'ai réalisé un test de personnalité MBTI pour confirmer mon idée. Les résultats ont appuyé ce que je pensais. J'en ai alors discuté avec mon entourage, qui m'a confirmé à chaque fois que l'informatique devrait me correspondre. Mes parents m'ont soutenu lorsque j'ai évoqué le fait de changer de voie, mais évidemment j'avais préparé mon argumentaire en amont. D'ailleurs, anticiper les questions et les inquiétudes des autres est, je pense, un bon exercice mental pour jauger le risque de faire le grand saut. Je savais ce que je quittais, un CDI avec une bonne équipe pour un travail que je maîtrise, je ne savais pas ce que j'allais trouver.

L'idée pour moi, c'était de me former. J'ai écumé les offres de formations sur internet et fini par trouver une formation de 6 mois à 35h semaine. Il me fallait quelque chose de bien encadré pour être sûr d'aller au bout. Résultat, après 6 mois de formation et 2 mois de recherche, une ESN m'a embauché malgré mon profil atypique, m'a formé encore un peu avant de m'envoyer vers ma première mission en tant qu'ingénieur études et développement. Aujourd'hui, cela fait 1 an que j'ai quitté mon labo et je ne regrette rien. J'apprends tous les jours un peu plus, je me découvre de nouvelles compétences, je me sens valorisé dans un travail qui a du sens pour moi, j'ai une rémunération qui me convient beaucoup mieux. J'ai regagné confiance en moi et me sens prêt à relever plein de nouveaux challenges !

Fanny, institutrice

J'étais embauchée depuis environ 1 an dans une caisse d'assurance maladie avec un poste en audit interne quand j'ai décidé que la situation n'était pas viable à long terme. J'étais constamment en train de me demander pourquoi on m'avait embauchée, je ne voyais pas d'utilité à mon travail car les rapports d'audit d'organisation ne recevaient pas d'échos, je m'ennuyais beaucoup, je voyais le temps passer et avais un sentiment d'imposture. Je perdais lentement mais sûrement confiance en moi. J'avais pourtant choisi cet emploi qui correspondait à mes valeurs d'attachement au service public, avec l'idée de le faire progresser en efficacité pour les usagers.

J'ai essayé d'alerter à plusieurs reprises ma hiérarchie, de faire évoluer mon poste en interne, de me rendre utile autrement dans le service, mais peu de choses ont changé.

Après plusieurs mois à me lever presque chaque matin sans envie et à me sentir de moins en moins utile j'ai décidé de prendre les choses en main. J'ai d'abord cherché les offres d'emploi dans mon domaine de formation et dans les secteurs qui m'intéressaient, mais après quelques déceptions lors d'envois de CV ou d'entretiens, j'ai changé de stratégie.

Le métier d'enseignant me trottait dans la tête depuis plusieurs années (toujours cette envie d'un travail qui ait du sens et cet attachement au service public) sans jamais avoir osé franchir le pas. D'autres voies auraient pu m'intéresser mais je ne souhaitais pas, pour le côté financier, repartir dans un cycle de formation. Sous réserve de réussir le concours d'entrée pour lequel je pensais avoir le niveau de compétences requis, le métier de professeur des écoles ne me demandait pas de me reformer à mes frais. J'ai donc préparé le concours en candidate libre tout en continuant mon emploi.

J'ai été soutenue par mon entourage même si tout le monde n'a pas compris ma décision (j'y perdais en salaire, en temps libre, en statut). 5 ans plus tard, Je ne regrette pas ce changement de route professionnelle qui m'a redonné confiance en moi et ma capacité à rebondir, et les journées passent incroyablement plus vite qu'avant au contact des enfants.

C • Revenir sur le marché du travail après une plus ou moins longue absence

Revenir sur le marché du travail après un congé maternité, un congé parental d'éducation, un arrêt maladie de plus ou moins longue durée n'est pas facile. Notre corps, notre pensée, notre vision des choses ont changé, nos priorités ne sont plus les mêmes. Dans ce contexte, il est essentiel de se poser les bonnes questions et d'être honnête avec vous-même en y répondant.

■ Si vous revenez d'un congé maternité ou parental

- Ai-je un mode de garde ?
- Quels sentiments ai-je à l'idée de laisser mon ou mes enfants ? Ce sentiment est-il temporaire, conjoncturel ou fondamental ?
- Quels sentiments ai-je à l'idée de reprendre un travail ?
- Quelles sont mes contraintes ? Ai-je besoin d'un temps de travail adapté ?
- Qu'est-ce que j'attends de mon futur emploi ?
- Comment est-ce que j'espère me sentir au travail et au retour à la maison ?

- Combien de temps est-ce que je me donne afin de me réajuster à ce nouvel équilibre?

■ Si vous revenez d'un arrêt longue durée

- Suis-je apte à revenir travailler (d'un point de vue médical mais également mental)?
- Quelles sont les recommandations du médecin-conseil?
- Est-ce que je souhaite revenir à 100 %? 80 %? Ai-je besoin d'un mi-temps thérapeutique?
- Ai-je besoin d'un aménagement de mon poste de travail?
- Ai-je besoin de davantage de télétravail?
- Dans quel environnement de travail me vois-je évoluer?
- Qu'est-ce que j'attends de mon futur emploi?
- Comment est-ce que j'espère me sentir au travail et une fois la journée terminée?



Témoignage

Céline, comptable

J'ai effectué tout mon parcours professionnel sur la base du salariat, passant d'une structure à l'autre sur un poste de Comptable. J'appréciais la « tranquillité » de ma condition : un salaire fixe, des collègues plutôt sympas, un contrat en 35h. Mais tout a changé à l'arrivée de ma fille. Depuis que Lucie, 8 mois maintenant, est arrivée, je n'arrive plus à concevoir ma condition comme avant. Elle me semble désormais lourde, rigide et me donne le sentiment de passer à côté de quelque chose. Depuis la crise de la Covid-19, je ressens le lien d'être plus ancrée dans l'instant présent, de vivre les choses plus intensément. Lucie est le déclic : je réalise alors que je souhaite passer plus de temps avec elle.

Je me remets en question : qu'est-ce que j'attends réellement de mon travail ? Est-ce que j'aime ce que je fais ? Ai-je de bonnes compétences techniques ? Qu'est-ce que je pourrai faire d'autre ?

Je réalise que mon travail me passionne et je ne m'imaginais pas une seconde changer de domaine d'activité. Je décide alors de me mettre à mon compte et d'intervenir sur des missions ponctuelles comme comptable externalisée. Je pourrai alors effectuer des missions majoritairement en télétravail et ainsi arranger mon emploi du temps en fonction de mes obligations familiales. Fini